Scuola primaria

DISCIPLINA: **EDUCAZIONE FISICA**

CLASSE PRIMA INDICAZIONI NAZIONALI 2025

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

1. L'alunno consegue una sufficiente consapevolezza della propria corporeità in relazione allo spazio e al tempo, esplorando e sperimentando gli schemi motori statici e dinamici di base, in situazioni progressivamente più complesse.
2. Usa i movimenti del corpo, i gesti e la mimica in modo creativo per esprimere emozioni, comunicare e raccontare storie, anche anche attraverso la drammatizzazione e l'educazione ritmico-musicale.
3. Partecipa attivamente ai giochi di squadra e alle attività di gioco-sport, applicando abilità motorie e semplici scelte tattiche, ricoprendo ruoli diversi e collaborando attivamente con i compagni.
4. Sperimenta ed esegue gestualità tecniche semplificate di diverse discipline sportive, affrontando il confronto nel rispetto assoluto delle regole e dei principi del *fair play*.
5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico (palestra, spazi scolastici, strada, ambiente naturale).
6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.
7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole, gestisce le proprie emozioni nelle situazioni di competizione, accettando la sconfitta con equilibrio e vivendo la vittoria nel rispetto degli avversari.

Obiettivi specifici di apprendimento al termine della classe terza

(dalle Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione)

Dimensione degli stili di vita attivi e sani:

– Partecipare alle differenti tipologie di attività motoria proposte.

– Utilizzare in modo attivo i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi.

Dimensione motoria:

– Acquisire le abilità motorie fondamentali.

– Esercitare abilità ed elementari tattiche praticabili nelle attività di gioco.
– Assumere progressiva consapevolezza delle modalità espressive e comunicative del corpo.

Dimensione cognitiva:

– Comprendere, ricordare e rispettare le regole delle attività proposte.
– Strutturare una relazione positiva con l'ambiente di apprendimento.
– Mettere in pratica i principi di una sana alimentazione.

Dimensione sociale:

– Interagire in maniera collaborativa e rispettosa con tutti i compagni.

Dimensione emotivo-relazionale:

– Manifestare e modulare le proprie emozioni.
– Mostrare empatia per compagne e compagni.

CLASSE PRIMA

DIMENSIONI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI PER LA CLASSE PRIMA	CONTENUTI/ATTIVITÀ	MODALITÀ DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI
Dimensione motoria	● Esplorare, scoprire e ampliare il bagaglio sugli Schemi Motori di Base (camminare, correre, saltare, lanciare e afferrare, strisciare e arrampicarsi) in forma prevalentemente ludica ● Sviluppare la motricità fine ● Ascoltare ritmi diversi e adattare l'andatura in base a essi	● Giochi con andature e posture diverse ● Giochi a coppie e di gruppo ● Percorsi sulla lateralizzazione ● Percorsi individuali con l'utilizzo di piccoli attrezzi ● Giochi con la palla individuali e di gruppo ● Attività di precisione ● Giochi di ascolto e ritmo	● Osservazione sistematica durante l'attività ● Griglie di osservazione con indicatori

Dimensione degli stili di vita attivi e sani	• Muoversi con attenzione e sicurezza negli spazi della scuola • Conoscere le prime regole per muoversi in sicurezza come pedoni • Avviare semplici routine di igiene personale (lavarsi le mani e cambiare le scarpe)	• Giochi psicomotori con attenzione all'ambiente • Giochi simbolici sul tema della sicurezza stradale • Giochi di simulazione • Attività propedeutiche all'apprendimento di semplici routine di igiene	• Osservazione sistematica durante l'attività • Griglie di osservazione con indicatori
Dimensione cognitiva	• Comprendere, ricordare, rispettare le regole di semplici attività proposte • Orientarsi nello spazio della palestra in relazione a sé, agli oggetti e ai compagni usando i concetti-guida (sopra/sotto, davanti/dietro, dentro/fuori, destra/sinistra)	• Giochi per l'orientamento spazio-temporale • Giochi psicomotori • Percorsi a stazioni con consegne verbali	• Osservazione sistematica durante l'attività • Griglie di osservazione con indicatori
Dimensione sociale	• Prendere consapevolezza di far parte di un gruppo, provando anche a rispettare il proprio turno e quello dei compagni • Condividere i materiali durante il gioco e le attività	• Giochi a coppie e in gruppo • Giochi psicomotori • Giochi a squadre • Giochi di regola con turni e attesa	• Osservazione sistematica durante l'attività • Griglie di osservazione con indicatori

Dimensione emotivo-relazionale	• Giocare con tutti i compagni, non solo con l'amico • Gestire le prime emozioni legate a vittoria e sconfitta • Rispettare i compagni evitando di deridere chi ha prestazioni motorie diverse o inferiori • Imparare a incoraggiare tutti i compagni, anche quelli meno performanti	• Giochi di squadra • Mini gare di squadra • Circle time post-gioco per esprimere emozioni • Attività di mimo e drammatizzazione	• Osservazione sistematica durante l'attività • Griglie di osservazione con indicatori

CLASSI SECONDA, TERZA, QUARTA E QUINTA INDICAZIONI NAZIONALI 2012

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e

trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un

corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

CLASSE: SECONDA

Nucleo tematico : IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO			
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DA RAGGIUNGERE ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI PER LA CLASSE SECONDA	ATTIVITÀ	MODALITÀ DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI

Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).(TR.1)	● Sapersi muovere combinando più schemi motori fra loro	Giochi di movimento individuali e di gruppo (salto, corsa, lancio ,utilizzo della palla per lancio, presa e palleggio)	Osservazioni sistematiche durante l'attività Esercizi-prove individuali Giochi di gruppo
Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. (TR.1)	● Saper utilizzare diversi attrezzi (cerchi, bastoni, corde, coni, cinesini, palla, spalliera,ecc)	Percorsi e giochi con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi	
Nucleo tematico : IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA			
Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme	● Utilizzare giochi e danze figurativi	Attività espressive , giochi di imitazione,	

di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. (TR.2)		simbolici, immaginativi	
Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive	● Utilizzare giochi e danze figurativi	Danze Giochi di simulazione in ambiente fantastico	
Nucleo tematico: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY			
Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.(TR.3)	● Rispettare semplici regole di comportamento legate alle esigenze di gioco. ● Abituarsi ad accettare la sconfitta ● Cooperare nel piccolo gruppo ● Partecipare attivamente a giochi organizzati anche in forma di gara, accettando la diversità	Giochi funzionali alla scoperta di giochi di squadra Giochi di gruppo	

Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri	● Prendere consapevolezza di essere parte di un gruppo ● Prendere coscienza delle regole e rispettarle	Giochi funzionali alla scoperta delle regole Giochi di gruppo	
Nucleo tematico: SALUTE,BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA			
Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	● Sapersi muovere nell'ambiente in modo corretto e responsabile ● Conoscere semplici regole di comportamento di sicurezza stradale	Uso appropriato di attrezzi e spazi in attività ludico-motorie	

CLASSE: TERZA

Nucleo tematico : IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO			
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DA RAGGIUNGERE ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI PER LA CLASSE TERZA	ATTIVITÀ	MODALITÀ DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI
Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).(TR.1)	● Migliorare le capacità condizionali di forza, resistenza e rapidità ● Migliorare le capacità di combinazione motoria ● Irrobustire e tonificare le varie parti del corpo per superare la rigidità e mantenere una corretta postura del corpo	Giochi a corpo libero, con piccoli attrezzi, a coppie e di gruppo	Osservazioni sistematiche durante l'attività Esercizi-prove individuali Giochi di gruppo Misurazione delle prestazioni individuali

Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. (TR.1)	**SPAZIO** ● Saper usare bene lo spazio ● Percepire la propria posizione sul campo di gioco ed eseguire spostamenti adeguati **TEMPO** ● Cogliere la durata delle azioni ● Cogliere la successione temporale delle azioni per adattarle alle situazioni di gioco	Attività di gioco sport Giochi di squadra	
Nucleo tematico: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY			
Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.(TR.3)	● Praticare attività presportive individuali e di squadra in condizioni semplificate con l'introduzione di semplici nozioni tecniche e semplici regole di gioco	Giochi di squadra	
Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri	● Abituarsi ad accettare la sconfitta ● Cooperare nel piccolo gruppo ● Partecipare attivamente a giochi organizzati anche in forma di gara, accettando la diversità	Giochi di ruolo, presportivi codificati e non Giochi sportivi semplificati,	

		anche sotto forma di gare, nel rispetto delle diversità e delle regole. Esercizi-gioco per il controllo della palla (palleggio, tiro, passaggio,ecc) Giochi a staffetta e a squadre Giochi collettivi sulla collaborazione reciproca. Percorsi misti Mini gare di squadra .	
Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria	● Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri	Giochi sull'importanza del rispetto dell'altro.	

esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità	● Rispettare le regole nella competizione sportiva.	Giochi di squadra	
Nucleo tematico: SALUTE,BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA			
Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	● Saper riconoscere situazioni di pericolo e comportarsi in modo adeguato ● Mantenere comportamenti adeguati negli ambienti interni ed esterni per evitare infortuni ● Acquisire, condividere e mantenere comportamenti corretti come pedoni e come ciclisti.	Conversazioni, video, lavori di gruppo, realizzazione di cartelloni Attività di gioco	
Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	● Interiorizzare informazioni sul rapporto fra alimentazione e attività fisica ● Gestire e controllare il proprio corpo in relazione all'impegno organico richiesto (autovalutazione della propria prestazione motoria)	Conversazioni, video, lavori di gruppo, realizzazione di cartelloni Attività di gioco	

	● Conoscere i principi di una corretta alimentazione		

CLASSE QUARTA

Nucleo tematico : IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO			
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DA RAGGIUNGERE ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI PER LA CLASSE QUARTA	ATTIVITÀ	MODALITÀ DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI
Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).(TR.1)	● Sviluppare capacità di esecuzione di due o più movimenti, in situazione statica e dinamica ● Migliorare la coordinazione degli schemi motori e la successione delle azioni in funzione del gioco	Giochi individuali e a coppie sulla percezione globale e segmentaria delle varie parti del corpo. Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti…) Circuiti, giochi a staffetta, percorsi motori per	Osservazioni sistematiche durante l'attività Esercizi-prove individuali Giochi di gruppo Misurazione delle prestazioni individuali

		l'ampliamento delle esperienze relative alle capacità coordinative e di combinazioni motorie.	
Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. (TR.1)	● Migliorare il senso di orientamento del proprio corpo in relazione alle traiettorie della palla e alle distanze ● Gestire gli spazi-gioco	Esercizi e giochi con uno o più attrezzi di difficoltà progressiva Giochi di controllo di più schemi motori, giochi di abilità, di prontezza e di precisione Giochi di gruppo, di squadra Attività di gioco sport Esercizi e giochi individuali e a	

		coppie per valutare distanze, direzioni, traiettorie, anche con l'uso di piccoli attrezzi	
Nucleo tematico: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY			
Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.(TR.3)	● Utilizzare in modo corretto i principali gesti della disciplina sportiva proposta	Esercizi e giochi con uno o più attrezzi di difficoltà progressiva Giochi di controllo di più schemi motori, giochi di abilità, di prontezza e di precisione Giochi di gruppo, di squadra Attività di gioco sport	

Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri	● Manifestare un comportamento partecipativo e consapevole nel gioco mantenendo l'autocontrollo, accettando i propri limiti, collaborando per lo scopo finale	Giochi di gruppo e di squadra competitivi e non Attività di gioco sport	
Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità	● Manifestare un comportamento partecipativo e consapevole nel gioco mantenendo l'autocontrollo, accettando i propri limiti, collaborando per lo scopo finale	Giochi di gruppo, di squadra	
Nucleo tematico: SALUTE,BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA			
Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	● Assumere atteggiamenti di controllo del proprio comportamento in funzione della sicurezza nei vari ambienti	Conversazioni, video, lavori di gruppo, realizzazione di cartelloni	

		Attività di gioco e presentazione di situazioni a rischio	
Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	● Potenziare la funzione respiratoria e muscolare ed essere in grado di controllarla ● Interiorizzare informazioni sul rapporto fra alimentazione e attività fisica ● Gestire e controllare il proprio corpo in relazione all'impegno organico richiesto (autovalutazione della propria prestazione motoria) ● Conoscere i principi di una corretta alimentazione	Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo Giochi di resistenza Conversazioni, video, lavori di gruppo, realizzazione di cartelloni Attività di gioco	

CLASSE: QUINTA

Nucleo tematico : IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO			
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DA RAGGIUNGERE ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI PER LA CLASSE quinta	ATTIVITÀ	MODALITÀ DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI
Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).(TR.1)	● Sviluppare capacità di accoppiamento di due o più movimenti, di orientamento, di ritmo, di controllo dell'equilibrio statico e dinamico ● Migliorare la coordinazione degli schemi motori e la successione delle azioni in funzione del gioco	Percorsi, staffette, circuiti motori, giochi di resistenza, giochi di squadra	Osservazioni sistematiche durante l'attività Esercizi-prove individuali Giochi di gruppo Misurazione delle prestazioni individuali

Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. (TR.1)	● Migliorare il senso di orientamento del proprio corpo in relazione alle traiettorie della palla e alle distanze ● Gestire gli spazi-gioco	Esercizi e giochi con uno o più attrezzi di difficoltà progressiva Giochi di controllo di più schemi motori, giochi di abilità, di prontezza e di precisione Giochi di gruppo, di squadra Attività di gioco sport Esercizi e giochi individuali e a coppie per valutare distanze, direzioni, traiettorie, anche con l'uso di piccoli attrezzi	
Nucleo tematico: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY			

Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.(TR.3)	● Padroneggiare e coordinare vari schemi motori in simultaneità e successione funzionali ai giochi individuali e di squadra ● Sperimentare una pluralità di esperienze per maturare competenze di gioco-sport e di avviamento sportivo ● Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive	Giochi propedeutici al gioco sport Attività di gioco sport (minibasket, mini volley, minirugby,ecc.) Giochi di movimento polivalenti, propedeutici all'atletica leggera	
Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri	● Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport, interagendo in modo collaborativo con i compagni, confrontandosi lealmente nelle situazioni competitive ● Conoscere le posizioni e il ruolo in campo dei giocatori e le essenziali regole di gioco nel rispetto dei compagni ,	Giochi di gruppo, di squadra	

	degli avversari e delle diversità.		
Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità	● Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport, interagendo in modo collaborativo con i compagni, confrontandosi lealmente nelle situazioni competitive ● Conoscere le posizioni e il ruolo in campo dei giocatori e le essenziali regole di gioco nel rispetto dei compagni , degli avversari e delle diversità	Giochi di gruppo, di squadra	
Nucleo tematico: SALUTE,BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA			
Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	● Mantenere autocontrollo nell'utilizzo dei materiali e delle attrezzature in funzione della sicurezza nei vari ambienti ● Usare con sicurezza gli attrezzi della palestra	Attività di gioco e studio	

	● Conoscere le norme principali di prevenzione		
Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	● Assumere consapevolmente comportamenti corretti per il proprio benessere ● Conoscere i principi di una corretta alimentazione (conoscenza delle principali fonti di energia assunte attraverso il cibo).	Conversazioni, video, lavori di gruppo, realizzazione di cartelloni Attività di gioco	